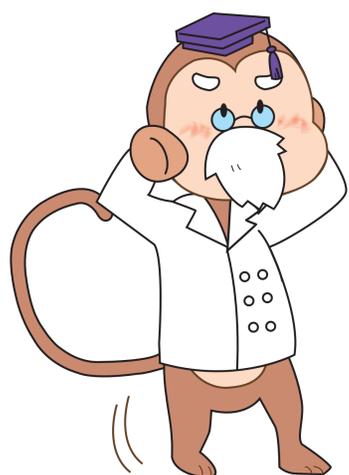


## 運動で頭がよくなる

学習直後に運動を行うと学習内容をよく記憶できるようになります。運動によってノルエピネフリンと呼ばれるホルモンが分泌され、脳内の神経伝達が円滑化すると考えられています。特にスクワットのような筋トレをすると、記憶力が向上すると言われています。



1週間あたり2時間、運動時間を増やすことで学業成績が向上するともいわれているよ。

